

**How long does grief last?**

**Language: Polish**

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## **Ile trwa żałoba?**

Ludzie często pytają nas, jak długo trwa żałoba. Tak naprawdę, nie ma ustalonych etapów ani ram czasowych.

### **Początki**

Na początku żałoby możesz czuć otępienie lub nie czuć zupełnie nic. Możesz postępować tak, jakby nic się nie stało lub skupić się na sprawach formalnych, takich jak anulowanie rachunków lub zorganizowanie pogrzebu.

Jeśli nie spotykałeś się ze zmarłą osobą zbyt często, może ci się chwilami wydawać, że nadal żyje. Uświadomienie sobie, że tak nie jest, bywa bardzo bolesne.

Później, po początkowym szoku, powoli wracasz do rzeczywistości. Może cię wówczas zaskoczyć ogrom napływających uczuć. Niektórzy odczuwają silne emocje od samego początku, podczas gdy u innych pojawiają się one dużo później.

### **Po pierwszym roku**

Drugi rok po odejściu bliskiej osoby często jest równie trudny lub nawet trudniejszy niż pierwszy. Ludzie wokół ciebie pogodzili się już ze stratą i wydaje ci się, że nie masz z kim porozmawiać o swoich wciąż żywych uczuciach.

Szczególnie bolesne są uroczyste dni, np. urodziny, rocznice czy święta. Może się okazać, że mimo upływu roku, odczuwane po stracie emocje nie zelżały.

Pamiętaj, że z czasem poczujesz się lepiej i zdołasz sobie poradzić. Być może już zawsze będziesz odczuwać stratę po bliskim, ale odzyskasz zdolność odczuwania przyjemności z życia, jednocześnie pielęgnując wspomnienia o zmarłym.

## Po kilku latach

W miarę upływu czasu większość ludzi przechodzi przez żałobę i wraca do normalnego życia. Chociaż pewne rzeczy nadal będą wywoływać twój smutek (np. filmy, piosenki lub zapachy), to jednak pozwoli ci to dojrzeć jako osobie i zdołasz zapełnić życie rzeczami innymi niż żałoba.

Metafora „dojrzewania wokół żałoby” Lois Tonkin pozwala lepiej zrozumieć ile trwa ten proces. Żałoba nigdy nie znika całkowicie, a chwilami uczucia bywają tak samo intensywne, jak tuż po śmierci. Jednak z czasem bolesne uczucia pojawiają się rzadziej, a życie zaczynają wypełniać inne rzeczy.

## Kontakt z infolinią Cruse

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy i nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować wsparcie na infolinii za pośrednictwem usługi o nazwie LanguageLine.

### Jak to działa?

1. Zadzwoń pod numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz nagraną wiadomość w języku angielskim. Poczekaj na zgłoszenie się konsultanta. Zapotrzebowanie na nasze usługi jest duże, więc jeśli konsultant się nie zgłasza, warto zadzwonić ponownie poza godzinami szczytu.
3. Gdy zgłosi się wolontariusz z infolinii, powiedz mu po angielsku w jakim języku mówisz.
4. Wolontariusz zadzwoni następnie do naszego biura tłumaczeń – usłyszysz, jak rozmawia z kimś innym, aby umówić się na rozmowę. Pozostań na linii. Zajmie to tylko kilka minut.
5. Następnie do rozmowy dołączy tłumacz. Będzie on tłumaczył rozmowę z wolontariuszem na twój język oraz na angielski.
6. Ponieważ jest to rozmowa trójstronna, potrwa nieco dłużej, niż zazwyczaj, dlatego prosimy o zachowanie cierpliwości.

Godziny pracy infolinii:

- Poniedziałek: od 9:30 do 17:00
- Wtorek: od 9:30 do 20:00
- Środa: od 9:30 do 20:00
- Czwartek: od 9:30 do 20:00
- Piątek: od 9:30 do 17:00
- Soboty i niedziele: od 10:00 do 14:00

## English version

### How long does grief last?

People often ask us how long grief lasts. But the truth is there are no set stages or time limits to grief.

#### The early stages

In the early stages after a bereavement, you might feel numb or nothing at all. You might carry on as if nothing happened or find yourself focusing on administrative tasks such as cancelling bills or organising the funeral.

If you didn't see the person who died very often, you might catch yourself thinking they're still alive. This can become particularly painful when you realise it isn't true.

Later on, after the initial shock, you might find that reality sets in. This is when you might feel taken aback by the depth of emotions you're feeling. Some people feel a strong range of emotions from the start, while for others these feelings may take a while to develop.

#### After the first year

It's common to find the second year after someone dies to be just as difficult or even harder than the first. People around you may have gone back to normal and you might feel there's less space for you to talk about your feelings.

Dates like anniversaries, birthdays, and religious festivals can also be very painful. You might find that even though a year has passed, you feel the emotions as strongly as when the person first died.

It's important to remember that, in time, you will feel better and more able to cope. This doesn't mean that you are ever completely over it, rather that it is possible to start to find pleasure in life again, while still remembering and missing someone you have lost.

#### After several years

As time passes, most people find they are able to adapt to their grief and return to some kind of normal life. While some experiences will still trigger your grief (such as films, songs or smells), you are likely to grow around these feelings and find space for other things in your life.

Lois Tonkin's 'Growing around Grief' metaphor is a helpful way of thinking about how long grief lasts. The grief doesn't ever completely go away, and sometimes the feelings can be as

intense as when someone first died. But in time the painful feelings come less often and your life starts to be filled with other things.

## Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

### How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm